

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ "СОШ № 24" (Ф.И.О.)

(подпись/расшифровка)

20 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКУП "Центр социального питания г. Березники"

С.А. Якушева

"02" декабря 20 г.

Примерное 20-дневное меню комплексов для обучающихся в возрасте с 12 лет и старше
период: с сентября по май

№ рецепта	1 день	Выход	Пищевые вещества			
	Понедельник Завтрак		Б	Ж	У	К/кал
95	Бутерброд с джемом на батоне	15/30	2,25	0,87	25,32	116,40
100*	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	300/5	9,48	11,54	38,20	294,55
258*	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
Итого завтрак:			14,52	15,60	83,23	529,64

	Завтрак	Выход	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	К/кал
114	Икра кабачковая	100	1,30	4,90	5,00	69,00
раз	Биточек Фирменный с творогом	100	13,00	14,00	10,60	219,00
291	Вермишель отварная	180	6,79	0,81	34,85	173,88
494	Компот из изюма	200	0,58	0,00	22,74	84,96
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,20	0,40	19,00	82,00
Итого завтрак:			24,87	20,11	92,19	628,84

	Обед	Выход	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	К/кал
114	Икра кабачковая	100	2,40	7,10	10,40	115,00
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,30	4,25	15,13	108,00
раз	Биточек Фирменный с творогом	100	13,00	14,00	10,60	219,00
291	Вермишель отварная	180	6,79	0,81	34,85	173,88
494	Компот из изюма	200	0,58	0,00	22,74	84,96
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
Итого обед:			29,33	26,76	118,68	825,64

№ рецепта	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал
95	Бутерброд с джемом на батоне	15/30	2,25	0,87	25,32	116,40
100*	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	300/5	9,48	11,54	38,20	294,55
258*	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
Итого завтрак:			14,52	15,60	83,23	529,64
	Обед	Выход	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	К/кал
114	Икра кабачковая	100	2,40	7,10	10,40	115,00
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,30	4,25	15,13	108,00
раз	Биточек Фирменный с творогом	100	13,00	14,00	10,60	219,00
291	Вермишель отварная	180	6,79	0,81	34,85	173,88
494	Компот из изюма	200	0,58	0,00	22,74	84,96
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
Итого обед:			29,33	26,76	118,68	825,64

№ рец	2 день	Вторник	Пищевые вещества				
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
94	Бутерброд с маслом шоколадным на батоне		10/35	2,71	8,28	18,13	157,80
103*	Каша пшенная молочная с маслом сливочным		300/5	9,04	9,09	51,40	324,22
493	Чай с сахаром		200	0,10	0,00	15,00	60,00
	Итого завтрак:			11,85	17,37	84,53	542,02

№ рец		Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак		Б	Ж	У	
206*	Горошек зеленый	100	3,13	3,29	6,99	77,88
341	Рыба запечённая с яйцом	100	14,40	9,10	9,10	176,00
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60
раз	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	15,00	60,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,20	0,40	19,00	82,00
	Итого завтрак:		24,61	20,71	69,71	561,48

			Пищевые вещества			
	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
206*	Горошек зеленый	100	3,13	3,29	6,99	77,88
131	Свекольник со сметаной	250/5	2,70	5,52	14,91	120,28
341	Рыба запечённая с яйцом	100	14,40	9,10	9,10	176,00
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60
раз	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	15,00	60,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого обед:		28,37	26,43	90,58	724,56

№ рец	2-разовое питание		Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак			Б	Ж	У	
94	Бутерброд с маслом шоколадным на батоне		10/35	2,71	8,28	18,13	157,80
103*	Каша пшенная молочная с маслом сливочным		300/5	9,04	9,09	51,40	324,22
493	Чай с сахаром		200	0,10	0,00	15,00	60,00
	Итого завтрак:			11,85	17,37	84,53	542,02
	Обед						
206*	Горошек зеленый		100	3,13	3,29	6,99	77,88
131	Свекольник со сметаной		250/5	2,70	5,52	14,91	120,28
341	Рыба запечённая с яйцом		100	14,40	9,10	9,10	176,00
429	Картофельное пюре		180	3,78	7,92	19,62	165,60
раз	Напиток лимонный		200	0,10	0,00	15,00	60,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого обед:			28,37	26,43	90,58	724,56

№ рец	3 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Среда		Б	Ж	У	
	Завтрак					
91	Бутерброд с сыром на батоне	15/30	7,61	5,91	15,42	145,48
106*	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	300/5	9,78	16,72	54,69	408,33
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Итого завтрак:		21,16	26,56	96,06	707,73

№ рец		Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак		Б	Ж	У	
4	Салат из капусты с морковью	100	1,60	10,10	10,10	136,00
раз	Ромштекс рубленый	100	10,00	16,00	13,80	242,00
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50	303,66
518	Сок фруктовый	200	0,50	0,00	29,08	75,90
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,20	0,40	19,00	82,00
	Итого завтрак:		25,56	35,91	116,48	839,56

№ рец		Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Обед		Б	Ж	У	
4	Салат из капусты с морковью	100	1,60	10,10	10,10	136,00
154	Суп Крестьянский со сметаной	250/5	2,81	7,62	17,82	151,00
раз	Ромштекс рубленый	100	10,00	16,00	13,80	242,00
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50	303,66
518	Сок фруктовый	200	0,50	0,00	29,08	75,90
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого обед:		4,26	0,60	24,96	124,80

№ рец	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак		Б	Ж	У	
91	Бутерброд с сыром на батоне	15/30	7,61	5,91	15,42	145,48
106*	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	300/5	9,78	16,72	54,69	408,33
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Итого завтрак:		21,16	26,56	96,06	707,73
	Обед					
4	Салат из капусты с морковью	100	1,60	10,10	10,10	136,00
154	Суп Крестьянский со сметаной	250/5	2,81	7,62	17,82	151,00
раз	Ромштекс рубленый	100	10,00	16,00	13,80	242,00
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50	303,66
518	Сок фруктовый	200	0,50	0,00	29,08	75,90
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого обед:		29,43	43,73	140,26	1033,36

№ рец	4 день Четверг	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак		Б	Ж	У	
94	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	10/35	2,71	8,28	18,13	157,80
105*	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	300/5	7,72	8,12	48,88	298,67
258*	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Итого завтрак:		13,22	19,59	86,72	575,16

№ рец	Завтрак	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
75	Салат картофельный с зелёным горошком	100	1,80	6,20	8,90	99,00
412	Биточек из цыпленка паровой	100	15,00	10,71	9,29	188,57
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88
494	Чай с лимоном	200	0,58	0,00	22,74	84,96
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,20	0,40	19,00	82,00
	Итого завтрак:		27,37	18,12	94,78	628,41

№ рец	Обед	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
75	Салат картофельный с зелёным горошком	100	1,80	6,20	8,90	99,00
142	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,88	5,73	7,96	91,00
412	Биточек из цыпленка паровой	100	15,00	10,71	9,29	188,57
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88
494	Чай с лимоном	200	0,58	0,00	22,74	84,96
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого обед:		30,31	24,05	108,70	762,21

№ рец	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак		Б	Ж	У	
94	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	10/35	2,71	8,28	18,13	157,80
105*	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	300/5	7,72	8,12	48,88	298,67
258*	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Итого завтрак:		11,89	18,84	78,59	575,16
	Обед					
75	Салат картофельный с зелёным горошком	100	1,80	6,20	8,90	99,00
142	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,88	5,73	7,96	91,00
412	Биточек из цыпленка паровой	100	15,00	10,71	9,29	188,57
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88
494	Чай с лимоном	200	0,58	0,00	22,74	84,96
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого обед:		30,31	24,05	108,70	762,21

№ рец	5 день Пятница	Выход	Пищевые вещества			
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал
82	Бутерброд с ветчиной на батоне	15/30	3,60	5,70	7,40	95,00
98*	Каша манная молочная с маслом сливочным	300/5	9,28	10,26	46,60	316,51
267*	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Итого завтрак:		14,28	17,56	71,34	500,83

№ рец	Завтрак	Выход	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	К/кал
50	Салат из свеклы	100	1,50	5,50	8,40	89,00
раз	Тефтели мясные	100	14,27	10,07	9,60	184,17
415	Рис припущенный	180	4,25	7,26	38,88	237,78
раз	Компот из шиповника	200	0,50	0,00	27,00	110,00
**	<i>Мучные изделия</i>	25	1,50	0,50	19,00	92,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,20	0,40	19,00	82,00
	Итого завтрак:		25,22	23,73	121,88	794,95

№ рец	Обед	Выход	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	К/кал
50	Салат из свеклы	100	1,50	5,50	8,40	89,00
134	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	2,18	6,00	16,43	129,25
раз	Тефтели мясные	100	14,27	10,07	9,60	184,17
415	Рис припущенный	180	4,60	7,20	40,00	245,00
раз	Компот из шиповника	200	0,50	0,00	27,00	110,00
**	<i>Мучные изделия</i>	25	1,50	0,50	19,00	92,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого обед:		28,81	29,87	145,39	974,22

№ рец	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал
82	Бутерброд с ветчиной на батоне	15/30	3,60	5,70	7,40	95,00
98*	Каша манная молочная с маслом сливочным	300/5	9,28	10,26	46,60	316,51
267*	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Итого завтрак:		14,28	17,56	71,34	500,83
№ рец	Обед	Выход	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	К/кал
50	Салат из свеклы	100	1,50	5,50	8,40	89,00
134	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	2,18	6,00	16,43	129,25
раз	Тефтели мясные	100	14,27	10,07	9,60	184,17
415	Рис припущенный	180	4,60	7,20	40,00	245,00
раз	Компот из шиповника	200	0,50	0,00	27,00	110,00
**	<i>Мучные изделия</i>	25	1,50	0,50	19,00	92,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого обед:		28,81	29,87	145,39	974,22

№ рец	6 день Понедельник	Выход	Пищевые вещества			
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал
91	Бутерброд с сыром на батоне	15/30	7,61	5,91	15,42	145,48
93*	Каша Дружба молочная с маслом сливочным	300/5	9,70	12,40	52,00	359,00
258*	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Итого завтрак:		20,10	21,50	87,13	623,17

№ рец		Выход	Пищевые вещества			
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал
107	Огурец консервированный/ Овощи свежие	100	0,80	0,10	1,70	13,00
раз	Филе куриное в соусе	100	11,33	11,30	3,40	160,00
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88
раз	Чай каркадэ	200	0,50	0,00	29,08	75,90
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,20	0,40	19,00	82,00
	Итого завтрак:		22,62	12,61	88,03	504,78

№ рец		Выход	Пищевые вещества			
	Обед		Б	Ж	У	К/кал
107	Огурец консервированный/ Овощи свежие	100	0,80	0,10	1,70	13,00
246/2	Суп-пюре из бобовых	250	9,29	23,01	76,43	108,73
раз	Филе куриное в соусе	100	11,33	11,30	3,40	160,00
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88
раз	Чай каркадэ	200	0,50	0,00	29,08	75,90
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого обед:		32,97	35,82	170,42	656,31

№ рец	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал
91	Бутерброд с сыром на батоне	15/30	7,61	5,91	15,42	145,48
93*	Каша Дружба молочная с маслом сливочным	300/5	9,70	12,40	52,00	359,00
258*	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Итого завтрак:		20,10	21,50	87,13	623,17
	Обед					
107	Огурец консервированный/ Овощи свежие	100	0,80	0,10	1,70	13,00
246/2	Суп-пюре из бобовых	250	9,29	23,01	76,43	108,73
раз	Филе куриное в соусе	100	11,33	11,30	3,40	160,00
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88
раз	Чай каркадэ	200	0,50	0,00	29,08	75,90
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого обед:		32,97	35,82	170,42	656,31

№ рец	7 день Вторник	Выход	Пищевые вещества			
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал
94	батоне	10/35	2,71	8,28	18,13	157,80
106*	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	300/5	9,78	16,72	54,69	408,33
267*	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Итого на завтрак:		13,89	26,60	90,16	655,45

№ рец		Выход	Пищевые вещества			
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал
206*	Кукуруза консервированная	100	1,10	10,00	9,00	132,00
395	Сосиска отварная	72	9,40	22,44	0,07	240,05
416	Рис припущенный с томатом	180	4,60	7,20	40,00	245,00
507	Компот из яблок	200	0,50	0,20	23,10	96,00
**	<i>Мучные изделия</i>	25	1,50	0,50	19,00	92,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого на завтрак:		21,36	40,94	116,13	929,85

№ рец		Выход	Пищевые вещества			
	Обед		Б	Ж	У	К/кал
206*	Кукуруза консервированная	100	3,13	3,29	6,99	77,88
128	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/5	2,45	7,50	13,14	130,00
395	Сосиска отварная	72	9,40	22,44	0,07	240,05
416	Рис припущенный с томатом	180	4,60	7,20	40,00	245,00
507	Компот из яблок	200	0,50	0,20	23,10	96,00
**	<i>Мучные изделия</i>	25	1,50	0,50	19,00	92,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого на обед:		25,84	41,73	127,26	1005,73

№ рец	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал
94	батоне	10/35	2,71	8,28	18,13	157,80
106*	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	300/5	9,78	16,72	54,69	408,33
267*	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Итого на завтрак:		13,89	26,60	90,16	655,45
№ рец	Обед	Выход	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	К/кал
206*	Кукуруза консервированная	100	3,13	3,29	6,99	77,88
128	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/5	2,45	7,50	13,14	130,00
395	Сосиска отварная	72	9,40	22,44	0,07	240,05
416	Рис припущенный с томатом	180	4,60	7,20	40,00	245,00
507	Компот из яблок	200	0,50	0,20	23,10	96,00
**	<i>Мучные изделия</i>	25	1,50	0,50	19,00	92,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого на обед:		25,84	41,73	127,26	1005,73

№ рец	8 день Среда	Выход	Пищевые вещества			
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал
95	Бутерброд с джемом на батоне	15/30	2,25	0,87	25,32	116,40
105*	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	300/5	7,72	8,12	48,88	298,67
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Итого на завтрак:		13,74	12,92	100,15	568,99

№ рец	Завтрак	Выход	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	К/кал
48	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,60	10,10	3,00	109,00
раз	Ёжики куриные	100	10,00	15,00	13,00	233,00
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60
508	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,20	0,40	19,00	82,00
	Итого на завтрак:		19,08	33,42	81,62	699,60

№ рец	Обед:	Выход	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	К/кал
48	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,60	10,10	3,00	109,00
134	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	2,18	6,00	16,43	129,25
раз	Ёжики куриные	100	10,00	15,00	13,00	233,00
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60
508	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого на обед:		22,32	39,62	104,01	871,65

№ рец	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал
90	Бутерброд с сыром на батоне	20/30	7,61	5,91	15,42	145,48
99*	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	300/5	7,72	8,12	48,88	298,67
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Итого на завтрак:		19,10	17,96	90,25	598,07
	Обед:					
48	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,60	10,10	3,00	109,00
134	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	2,18	6,00	16,43	129,25
раз	Ёжики куриные	100	10,00	15,00	13,00	233,00
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60
508	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого на обед:		22,32	39,62	104,01	871,65

№ рец	9 день Четверг	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак		Б	Ж	У	
82	Бутерброд с ветчиной на батоне	15/30	3,60	5,70	7,40	95,00
103*	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	300/5	9,04	9,09	51,40	324,22
267*	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Итого на завтрак:		14,04	16,39	76,14	508,54

№ рец		Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак		Б	Ж	У	
119	Икра свекольная	100	2,40	7,10	10,40	115,00
345	Котлета рыбная	100	13,90	2,10	9,60	113,00
291	Вермишель отварная	180	6,79	0,81	34,85	173,88
раз	Чай каркадэ	200	0,50	0,00	29,08	75,90
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,20	0,40	19,00	82,00
112	Фрукт	1 шт	0,60	0,60	15,00	71,00
	Итого на завтрак:		27,39	11,01	117,93	630,78

№ рец		Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Обед:		Б	Ж	У	
119	Икра свекольная	100	2,40	7,10	10,40	115,00
159	Суп-пюре картофельный	250	4,85	6,45	24,75	176,25
170	Гренки из пшеничного хлеба	30	3,38	0,34	20,92	100,26
345	Котлета рыбная	100	13,90	2,10	9,60	113,00
291	Вермишель отварная	180	6,79	0,81	34,85	173,88
раз	Чай каркадэ	200	0,50	0,00	29,08	75,90
112	Фрукт	1 шт	0,60	0,60	15,00	71,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого на обед:		36,68	18,00	169,56	950,09

№ рец	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак		Б	Ж	У	
82	Бутерброд с ветчиной на батоне	15/30	3,60	5,70	7,40	95,00
103*	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	300/5	9,04	9,09	51,40	324,22
267*	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Итого на завтрак:		14,04	16,39	76,14	508,54
	Обед:					
119	Икра свекольная	100	2,40	7,10	10,40	115,00
159	Суп-пюре картофельный	250	4,85	6,45	24,75	176,25
170	Гренки из пшеничного хлеба	30	3,38	0,34	20,92	100,26
345	Котлета рыбная	100	13,90	2,10	9,60	113,00
291	Вермишель отварная	180	6,79	0,81	34,85	173,88
раз	Чай каркадэ	200	0,50	0,00	29,08	75,90
112	Фрукт	1 шт	0,60	0,60	15,00	71,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого на обед:		36,68	18,00	169,56	950,09

№ рец	10 день Пятница	Выход	Пищевые вещества			
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал
94	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	10/35	2,71	8,28	18,13	157,80
99*	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	300/5	11,14	10,29	52,89	349,36
258*	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Итого на завтрак:		16,64	21,76	90,73	625,85

№ рец		Выход	Пищевые вещества			
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал
107	Огурец консервированный/ Овощи свежие	100	0,80	0,10	1,70	13,00
**	Жаркое по-домашнему с говядиной тушёной	240	23,00	23,00	34,00	408,00
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого на завтрак:		28,16	23,70	75,66	605,80

№ рец		Выход	Пищевые вещества			
	Обед:		Б	Ж	У	К/кал
107	Огурец консервированный/ Овощи свежие	100	0,80	0,10	1,70	13,00
142	Щи из капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,88	5,73	7,96	91,00
**	Жаркое по-домашнему с говядиной тушёной	240	23,00	23,00	34,00	408,00
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого на обед:		30,04	29,43	83,62	696,80

№ рец	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал
94	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	10/35	2,71	8,28	18,13	157,80
99*	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	300/5	11,14	10,29	52,89	349,36
258*	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Итого на завтрак:		16,64	21,76	90,73	625,85
№ рец	Обед:	Выход	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	К/кал
107	Огурец консервированный/ Овощи свежие	100	0,80	0,10	1,70	13,00
142	Щи из капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,88	5,73	7,96	91,00
**	Жаркое по-домашнему с говядиной тушёной	240	23,00	23,00	34,00	408,00
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого на обед:		30,04	29,43	83,62	696,80

№ рец	11 день Понедельник	Выход	Пищевые вещества			
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал
95	Бутерброд с джемом на батоне	15/30	2,25	0,87	25,32	116,40
100*	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	300/5	9,48	11,54	38,20	294,55
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Итого завтрак:		15,50	16,34	89,47	564,87

№ рец		Выход	Пищевые вещества			
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал
114	Икра кабачковая	100	1,30	4,90	5,00	69,00
раз	Тефтели мясные	100	14,27	10,07	9,60	184,17
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50	303,66
508	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,20	0,40	19,00	82,00
	Итого завтрак:		29,53	24,78	105,10	748,83

№ рец		Выход	Пищевые вещества			
	Обед		Б	Ж	У	К/кал
114	Икра кабачковая	100	1,30	4,90	5,00	69,00
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,30	4,25	15,13	108,00
раз	Тефтели мясные	100	14,27	10,07	9,60	184,17
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50	303,66
508	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого обед:		32,89	29,23	126,19	899,63

№ рец	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал
95	Бутерброд с джемом на батоне	15/30	2,25	0,87	25,32	116,40
100*	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	300/5	9,48	11,54	38,20	294,55
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Итого завтрак:		15,50	16,34	89,47	564,87
	Обед					
114	Икра кабачковая	100	1,30	4,90	5,00	69,00
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,30	4,25	15,13	108,00
раз	Тефтели мясные	100	14,27	10,07	9,60	184,17
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50	303,66
508	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого обед:		32,89	29,23	126,19	899,63

№ рец	12 день Вторник	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак		Б	Ж	У	
94	батоне	10/35	2,71	8,28	18,13	157,80
103*	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	300/5	9,04	9,09	51,40	324,22
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
	Итого завтрак:		11,85	17,37	84,53	542,02

№ рец	Завтрак		Пищевые вещества			
75	Салат картофельный с зелёным горошком	100	1,80	6,20	8,90	99,00
734/1	Котлета "Особая"	100	16,50	11,13	12,50	277,13
416	Рис припущенный с томатом	180	4,60	7,20	40,00	245,00
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	60,00
**	<i>Мучные изделия</i>	25	1,50	0,50	19,00	92,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,20	0,40	19,00	82,00
	Итого завтрак:		27,70	25,43	114,60	855,13

№ рец	Обед		Пищевые вещества			
75	Салат картофельный с зелёным горошком	100	1,80	6,20	8,90	99,00
131	Свекольник со сметаной	250/5	2,70	5,52	14,91	120,28
734/1	Котлета "Особая"	100	15,00	10,71	9,29	188,57
416	Рис припущенный с томатом	180	4,60	7,20	40,00	245,00
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	60,00
**	<i>Мучные изделия</i>	25	1,50	0,50	19,00	92,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого обед:		29,96	30,73	132,26	929,65

№ рец	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак		Б	Ж	У	
94	батоне	10/35	2,71	8,28	18,13	157,80
103*	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	300/5	9,04	9,09	51,40	324,22
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
	Итого завтрак:		11,85	17,37	84,53	542,02
№ рец	Обед		Пищевые вещества			
75	Салат картофельный с зелёным горошком	100	1,80	6,20	8,90	99,00
131	Свекольник со сметаной	250/5	2,70	5,52	14,91	120,28
734/1	Котлета "Особая"	100	15,00	10,71	9,29	188,57
416	Рис припущенный с томатом	180	4,60	7,20	40,00	245,00
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	60,00
**	<i>Мучные изделия</i>	25	1,50	0,50	19,00	92,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого обед:		29,96	30,73	132,26	929,65

№ рец	13 день	Среда		Пищевые вещества			
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
91	Бутерброд с сыром на батоне		20/30	7,61	5,91	15,42	145,48
106*	Каша ячневая молочная с маслом сливочным		300/5	9,78	16,72	54,69	408,33
242*	Какао с молоком		200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Итого завтрак:			21,16	26,56	96,06	707,73

№ рец			Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
53	Салат из свёклы с огурцом консервированным	100	1,20	10,00	7,00	124,00
раз	Биточек "Уральский"	100	18,39	12,51	10,08	228,40
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60
518	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	58,00	152,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,20	0,40	19,00	82,00
	Итого завтрак:		27,57	30,83	113,70	752,00

№ рец			Пищевые вещества			
	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
53	Салат из свёклы с огурцом консервированным	100	1,20	10,00	7,00	124,00
154	Суп Крестьянский со сметаной	250/5	2,81	7,62	17,82	151,00
раз	Биточек "Уральский"	100	18,39	12,51	10,08	228,40
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60
518	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	58,00	152,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого обед:		31,44	38,65	137,48	945,80

№ рец	2-разовое питание		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
91	Бутерброд с сыром на батоне	20/30	7,61	5,91	15,42	145,48
106*	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	300/5	9,78	16,72	54,69	408,33
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Итого завтрак:		21,16	26,56	96,06	707,73
	Обед					
53	Салат из свёклы с огурцом консервированным	100	1,20	10,00	7,00	124,00
154	Суп Крестьянский со сметаной	250/5	2,81	7,62	17,82	151,00
раз	Биточек "Уральский"	100	18,39	12,51	10,08	228,40
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60
518	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	58,00	152,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого обед:		31,44	38,65	137,48	945,80

№ рец	14 день Четверг	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак		Б	Ж	У	
94	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	10/35	2,71	8,28	18,13	157,80
105*	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	300/5	7,72	8,12	48,88	298,67
258*	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Итого завтрак:		13,22	19,59	86,72	575,16

№ рец	Завтрак	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
107	Огурец консервированный/ Овощи свежие	100	0,80	0,10	1,70	13,00
395	Сосиска отварная	72	9,40	22,44	0,07	240,05
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88
раз	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	15,20	60,00
112	<i>Фрукт</i>	<i>1 шт</i>	<i>0,60</i>	<i>0,60</i>	<i>15,00</i>	<i>71,00</i>
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого завтрак:		21,95	24,55	91,78	682,73

№ рец	Обед	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
107	Огурец консервированный/ Овощи свежие	100	0,80	0,10	1,70	13,00
142	Щи из капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,88	5,73	7,96	91,00
395	Сосиска отварная	72	9,40	22,44	0,07	240,05
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88
раз	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	15,20	60,00
112	<i>Фрукт</i>	<i>1 шт</i>	<i>0,60</i>	<i>0,60</i>	<i>15,00</i>	<i>71,00</i>
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого обед:		23,83	30,28	99,74	773,73

№ рец	2-разовое питание		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
94	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	10/35	2,71	8,28	18,13	157,80
105*	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	300/5	7,72	8,12	48,88	298,67
258*	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Итого завтрак:		13,22	19,59	86,72	575,16
	Обед					
107	Огурец консервированный/ Овощи свежие	100	0,80	0,10	1,70	13,00
142	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,88	5,73	7,96	91,00
395	Сосиска отварная	72	9,40	22,44	0,07	240,05
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88
раз	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	15,20	60,00
112	Фрукт	1 шт	0,60	0,60	15,00	71,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого обед:		23,83	30,28	99,74	773,73

№ рец	15 день Пятница	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак		Б	Ж	У	
82	Бутерброд с ветчиной на батоне	15/30	3,60	5,70	7,40	95,00
98*	Каша манная молочная с маслом сливочным	300/5	9,28	10,26	46,60	316,51
267*	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Итого завтрак:		14,28	17,56	71,34	500,83

№ рец		Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак		Б	Ж	У	
4	Салат из капусты с морковью	100	1,60	10,10	10,10	136,00
404	Птица отварная	90	21,20	14,70	0,50	218,00
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50	303,66
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,20	0,40	19,00	82,00
	Итого завтрак:		36,36	34,61	89,10	799,66

№ рец		Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Обед		Б	Ж	У	
4	Салат из капусты с морковью	100	1,60	10,10	10,10	136,00
134	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	2,18	6,00	16,43	129,25
404	Птица отварная	100	24,00	16,20	0,60	243,00
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50	303,66
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого обед:		42,40	42,31	111,59	996,71

№ рец	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак		Б	Ж	У	
82	Бутерброд с ветчиной на батоне	15/30	3,60	5,70	7,40	95,00
98*	Каша манная молочная с маслом сливочным	300/5	9,28	10,26	46,60	316,51
267*	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Итого завтрак:		14,28	17,56	71,34	500,83
	Обед					
4	Салат из капусты с морковью	100	1,60	10,10	10,10	136,00
134	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	2,18	6,00	16,43	129,25
404	Птица отварная	100	24,00	16,20	0,60	243,00
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50	303,66
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого обед:		42,40	42,31	111,59	996,71

№ рец	16 день Понедельник	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак		Б	Ж	У	
91	Бутерброд с сыром на батоне	20/30	7,61	5,91	15,42	145,48
93	Каша Дружба молочная с маслом сливочным	300/5	9,70	12,40	52,00	359,00
258*	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Итого завтрак:		20,10	21,50	87,13	623,17

№ рец		Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак		Б	Ж	У	
114	Икра кабачковая	100	1,30	4,90	5,00	69,00
раз	Фрикадельки мясные паровые	100	14,27	10,07	9,60	184,17
415	Рис припущенный	180	4,25	7,26	38,88	237,78
**	Компот из апельсинов	200	0,50	0,20	23,10	96,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,20	0,40	19,00	82,00
	Итого завтрак:		23,52	22,83	95,58	668,95

№ рец		Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Обед		Б	Ж	У	
114	Икра кабачковая	100	1,30	4,90	5,00	69,00
246/2	Суп-пюре из бобовых	250	9,29	23,01	76,43	108,73
раз	Фрикадельки мясные паровые	100	14,27	10,07	9,60	184,17
415	Рис припущенный	180	4,25	7,26	38,88	237,78
**	Компот из апельсинов	200	0,50	0,20	23,10	96,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого обед:		33,87	46,04	177,97	820,48

№ рец	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак		Б	Ж	У	
91	Бутерброд с сыром на батоне	20/30	7,61	5,91	15,42	145,48
93	Каша Дружба молочная с маслом сливочным	300/5	9,70	12,40	52,00	359,00
258*	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Итого завтрак:		20,10	21,50	87,13	623,17
	Обед					
114	Икра кабачковая	100	1,30	4,90	5,00	69,00
246/2	Суп-пюре из бобовых	250	9,29	23,01	76,43	108,73
раз	Фрикадельки мясные паровые	100	14,27	10,07	9,60	184,17
415	Рис припущенный	180	4,25	7,26	38,88	237,78
**	Компот из апельсинов	200	0,50	0,20	23,10	96,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого обед:		33,87	46,04	177,97	820,48

№ рец	17 день	Вторник	Пищевые вещества				
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
94	батоне		10/35	2,71	8,28	18,13	157,80
106*	Каша ячневая молочная с маслом сливочным		300/5	9,78	16,72	54,69	408,33
267*	Чай с молоком		200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Итого на завтрак:			13,89	26,60	90,16	655,45

№ рец			Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
206*	Горошек зеленый	100	3,13	3,29	6,99	77,88
раз	Сосиска рыбная	100	14,00	2,00	10,00	113,00
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
**	Мучные изделия	25	1,50	0,50	19,00	92,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,20	0,40	19,00	82,00
	Итого на завтрак:		25,71	14,11	89,61	590,48

№ рец			Пищевые вещества			
	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
206*	Горошек зеленый	100	3,13	3,29	6,99	77,88
128	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/5	2,45	7,50	13,14	130,00
раз	Сосиска рыбная	100	14,00	2,00	10,00	113,00
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
**	Мучные изделия	25	1,50	0,50	19,00	92,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого на обед:		29,22	21,81	108,71	763,28

№ рец	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак		Б	Ж	У	
94	батоне	10/35	2,71	8,28	18,13	157,80
106*	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	300/5	9,78	16,72	54,69	408,33
267*	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Итого на завтрак:		13,89	26,60	90,16	655,45
	Обед					
206*	Горошек зеленый	100	3,13	3,29	6,99	77,88
128	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/5	2,45	7,50	13,14	130,00
раз	Сосиска рыбная	100	14,00	2,00	10,00	113,00
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
**	Мучные изделия	25	1,50	0,50	19,00	92,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого на обед:		29,22	21,81	108,71	763,28

№ рец	18 день Среда	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак		Б	Ж	У	
95	Бутерброд с джемом на батоне	15/30	2,25	0,87	25,32	116,40
105*	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	300/5	7,72	8,12	48,88	298,67
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Итого на завтрак:		13,74	12,92	100,15	568,99

№ рец	Завтрак	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
48	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,60	10,10	3,00	109,00
395	Колбаса отварная	100	10,44	24,53	0,07	263,05
291	Вермишель отварная	180	6,79	0,81	34,85	173,88
раз	Чай каркадэ	200	0,50	0,00	29,08	75,90
112	Фрукт	1 шт	0,60	0,60	15,00	71,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,20	0,40	19,00	82,00
	Итого на завтрак:		23,13	36,44	101,00	774,83

№ рец	Обед:	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
48	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,60	10,10	3,00	109,00
159	Суп-пюре картофельный	250	4,85	6,45	24,75	176,25
170	Гренки из пшеничного хлеба	30	3,38	0,34	20,92	100,26
395	Колбаса отварная	100	10,44	24,53	0,07	263,05
291	Вермишель отварная	180	6,79	0,81	34,85	173,88
раз	Чай каркадэ	200	0,50	0,00	29,08	75,90
112	Фрукт	1 шт	0,60	0,60	15,00	71,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого на обед:		32,42	43,43	152,63	1094,14

№ рец	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак		Б	Ж	У	
95	Бутерброд с джемом на батоне	15/30	2,25	0,87	25,32	116,40
105*	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	300/5	7,72	8,12	48,88	298,67
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Итого на завтрак:		13,74	12,92	100,15	568,99
	Обед:					
48	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,60	10,10	3,00	109,00
159	Суп-пюре картофельный	250	4,85	6,45	24,75	176,25
170	Гренки из пшеничного хлеба	30	3,38	0,34	20,92	100,26
395	Колбаса отварная	100	10,44	24,53	0,07	263,05
291	Вермишель отварная	180	6,79	0,81	34,85	173,88
раз	Чай каркадэ	200	0,50	0,00	29,08	75,90
112	Фрукт	1 шт	0,60	0,60	15,00	71,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого на обед:		32,42	43,43	152,63	1094,14

№ рец	19 день Четверг	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак		Б	Ж	У	
82	Бутерброд с ветчиной на батоне	15/30	3,60	5,70	7,40	95,00
103*	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	300/5	9,04	9,09	51,40	324,22
267*	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Итого на завтрак:		14,04	16,39	76,14	508,54

№ рец	Завтрак	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
107	Огурец консервированный/ Овощи свежие	100	0,80	0,10	1,70	13,00
**	Жаркое по-домашнему с говядиной тушеной	240	23,00	23,00	34,00	408,00
508	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,20	0,40	19,00	82,00
	Итого на завтрак:		27,50	23,50	81,70	613,00

№ рец	Обед:	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
107	Огурец консервированный/ Овощи свежие	100	0,80	0,10	1,70	13,00
142	Щи из капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,88	5,73	7,96	91,00
**	Жаркое по-домашнему с говядиной тушеной	240	23,00	23,00	34,00	408,00
508	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого на обед:		30,44	29,43	95,62	746,80

№ рец	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак		Б	Ж	У	
82	Бутерброд с ветчиной на батоне	15/30	3,60	5,70	7,40	95,00
103*	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	300/5	9,04	9,09	51,40	324,22
267*	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Итого на завтрак:		14,04	16,39	76,14	508,54
	Обед:					
107	Огурец консервированный/ Овощи свежие	100	0,80	0,10	1,70	13,00
142	Щи из капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,88	5,73	7,96	91,00
**	Жаркое по-домашнему с говядиной тушеной	240	23,00	23,00	34,00	408,00
508	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого на обед:		30,44	29,43	95,62	746,80

№ рец	20 день Пятница	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак		Б	Ж	У	
94	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	10/35	2,71	8,28	18,13	157,80
99*	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	300/5	7,72	8,12	48,88	298,67
258*	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Итого на завтрак:		13,22	19,59	86,72	575,16

№ рец		Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак		Б	Ж	У	
119	Икра свекольная	100	2,40	7,10	10,40	115,00
раз	Шницель из цыпленка с капустой	100	15,00	10,71	9,29	188,57
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50	303,66
507	Компот из яблок	200	0,50	0,20	23,10	96,00
**	<i>Мучные изделия</i>	25	1,50	0,50	19,00	92,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,20	0,40	19,00	82,00
	Итого на завтрак:		32,86	28,32	125,29	877,23

№ рец		Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Обед:		Б	Ж	У	
119	Икра свекольная	100	2,40	7,10	10,40	115,00
134	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	2,18	6,00	16,43	129,25
раз	Шницель из цыпленка с капустой	100	15,00	10,71	9,29	188,57
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50	303,66
507	Компот из яблок	200	0,50	0,20	23,10	96,00
**	<i>Мучные изделия</i>	25	1,50	0,50	19,00	92,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого на обед:		36,10	34,52	147,68	1049,28

№ рец	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак		Б	Ж	У	
94	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	10/35	2,71	8,28	18,13	157,80
99*	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	300/5	7,72	8,12	48,88	298,67
258*	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Итого на завтрак:		13,22	19,59	86,72	575,16
	Обед:					
119	Икра свекольная	100	2,40	7,10	10,40	115,00
134	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	2,18	6,00	16,43	129,25
раз	Шницель куриный "Здоровье"	100	15,00	10,71	9,29	188,57
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50	303,66
507	Компот из яблок	200	0,50	0,20	23,10	96,00
**	<i>Мучные изделия</i>	25	1,50	0,50	19,00	92,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого на обед:		36,10	34,52	147,68	1049,28

согласно п. 8.1.2.5 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 стоимость дневного (фактического) меню регулируется выходом (массой) блюд без изменения рациона (перечня блюд) в пределах средств, выделяемых на эти цели (т.е. согласованной условиями договора стоимости питания

Обозначения/Литература

- 200 Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений Пермь 2013
- 200* Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений Пермь 2006
- 200/1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва 1983 год
- 200/2 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва 2010 год
- раз Блюда разработанные МКУП "ЦСП г.Березники"